

弁当 (ごはん付) コース									
日付	メニュー名	卵	乳	小麦	えび	かに	そば	調味料	栄養成分
3 日 月	オムレツのハヤシソースかけ	○	○	○					515
	ジャーマンポテト	○	○	○					
	小松菜とじゃこ炒め			○					13.1
	香味マカロニサラダ	○	○	○					
	カリフラワー甘酢和え	○		○		○			2.0
	肉団子	○	○	○					
	ご飯								
4 日 火	サバの梅風味から揚げ			○					543
	八寸			○	○				
	シューマイ	○		○					19.0
	切干大根と高菜炒め			○					
	ほうれん草卵和え	○		○					2.4
	白菜煮浸し			○					
	ご飯								
5 日 水	ヒレカツの味噌ソースかけ	○		○					430
	高野豆腐と人参煮物			○					
	人参ナムル			○					13.4
	春菊のピーナッツ和え			○			○		
	オクラかつお和え			○					2.6
	かやく御飯			○					
	ご飯								
6 日 木	白身魚のクリームソースかけ		○	○					483
	小松菜厚揚げ中華和え			○					
	じゃが芋肉味噌からめ			○					17.1
	胡瓜ハムサラダ	○	○	○					
	大根生酢	○		○		○			2.1
	ご飯								
	ご飯								
7 日 金	豚肉と野菜のあんとし	○		○					444
	とり牛蒡金平			○					
	花形豆腐煮/里芋煮	○		○					13.4
	ほうれん草チーズの洋風和え	○	○	○		○			
	胡瓜胡麻酢和え			○					2.2
	ご飯								
	ご飯								
8 日 土	サバ照焼き			○					528
	茄子の挽肉炒め			○					
	木の葉豆腐煮	○		○					16.5
	青梗菜かにかま炒め	○		○	○				
	カリフラワーサラダ	○							2.3
	切干大根煮			○					
	ご飯								
10 日 月	豚すき焼き煮			○					542
	小いわし南蛮漬け			○					
	カレービーフン			○					15.5
	山菜ナムル			○					
	大根ツナサラダ			○					2.6
	ご飯								
	ご飯								
11 日 火	黒メバル山椒焼き			○					440
	豚肉と春雨の炒め物			○					
	枝豆のおかか和え			○					15.1
	五目生酢								
	南瓜のそぼろ煮			○					2.5
	キャベツ煮浸し			○					
	ご飯								
12 日 水	カレー唐揚げのあんかけ		○	○					476
	豚肉のフルコギ			○					
	小松菜と卵の炒め物	○	○	○					18.3
	スパサラダ	○		○					
	ひじき煮			○					2.4
	菜飯			○					
	ご飯								
13 日 木	さば塩焼き			○					487
	豚肉と里芋のゴマ味噌煮			○					
	ブロッコリーツナサラダ	○							14.6
	ほうれん草お浸し			○					
	牛蒡とウインナー金平	○	○	○					1.8
	水菜煮浸し			○					
	ご飯								
14 日 金	酢豚			○					531
	白身魚のふわらか天	○	○	○					
	ひじきとろの煮物			○					13.2
	のっぺい風煮			○					
	白菜彩り和え								1.8
	ご飯								
	ご飯								
15 日 土	タラの甘酢あんかけ			○					529
	ビーフシチュー		○	○					
	ほうれん草ツナソテー		○	○					17.3
	キャベツ塩昆布和え			○					
	ワカメの炒り煮			○					2.2
	スパソテー			○					
	ご飯								